



INFORMACIÓN SOBRE DIETA Y NUTRICIÓN PARA NIÑOS ENTRE 1 Y 6 AÑOS DE EDAD

NOMBRE DEL (DE LA) NIÑO (A)		EDAD	NOMBRE DEL PROFESIONAL DE LA SALUD					FECHA		
NOMBRE DEL PADRE/TUTOR		FECHA	<input type="checkbox"/> CPA <input type="checkbox"/> RD <input type="checkbox"/> Nutriólogo <input type="checkbox"/> Certificador de WIC							
Anote todos los alimentos y bebidas consumidos en un día normal. Recuerde de anotar las cantidades ingeridas. Esto es importante. Si no está seguro de la cantidad, por favor haga un cálculo aproximado. Describa el tipo de cada alimento: crudo o cocido; y la preparación: fresco, enlatado o congelado, frito, horneado, hervido o al vapor.		RESUMEN DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS								
PARA QUE COMPLETE LA PARTICIPANTE, TUTOR O PROFESIONAL DE LA SALUD		Carnes y sustitutos de carnes	Leche y productos lácteos	Panes y cereales	Frutas y verduras			Grasas y aceites	Otros alimentos	
					Alimentos con vitamina C	Verduras de hoja verde oscura y otros alimentos con vitamina A	Otras frutas y verdura			
HORA	ALIMENTO INGERIDO	CANTIDAD INGERIDA								
VITAMINAS <input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO TIPO ▶ COMPLEMENTOS DE HIERRO <input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO TIPO ▶		RESUMEN PORCIONES INGERIDAS								
6 PORCIONES PARA NIÑOS ENTRE 4 Y 6 AÑOS DE EDAD		PORCIONES NECESARIAS		2	5-6	6	1	1	3	USE CON MODERACIÓN

GUÍA DE LOS ALIMENTOS DIARIOS

NUTRIENTES QUE OFRECE	ALIMENTOS DIARIOS NECESARIOS EN UNA PORCIÓN	NUTRIENTES QUE OFRECE	ALIMENTOS DIARIOS NECESARIOS EN UNA PORCIÓN
<p>Proteína, hierro, riboflavina, niacina, vitaminas B₆ y B₁₂, fósforo y zinc</p> <p>Proteína, hierro, tiamina, folato, zinc, fósforo, magnesio, vitaminas B₆ y E.</p>	<p>CARNES Y SUSTITUTOS DE CARNES – 2 porciones al día</p> <p>Res, pescado, aves o animales de caza, 1 onz. Atún o salmón enlatado, 1/4 taza Huevos, 1 Salchichas, 1 Carnes frías, 1 onz.</p> <p>Crema de cacahuete, 2 cdas. soperas Nueces, 1/4 taza Frijoles secos, chícharos o lentejas cocidas, 1/2 taza</p>	<p>Vitamina C</p> <p>Se puede usar fresco, congelado o enlatado, sin embargo el contenido de vitamina C de los productos enlatados es más bajo.</p> <p>Es posible que algunos alimentos considerados normalmente como una excelente** fuente nutritiva no se enumeren debido al gran tamaño de la porción que se necesita.</p>	<p>ALIMENTOS CON VITAMINA C – 1 porción al día</p> <p>Jugos: naranja y toronja, 1/3-1/2 taza; Otros jugos de verduras y frutas (fortificados con vitamina C), 1/3-1/2taza</p> <p>Frutas: melón, 1/3-1/2 taza en cubitos toronja, 1/2 fresas, 1/3-1/2 naranja, 1/2 a 1 pequeña mandarina, 1/2 a 1 pequeña</p> <p>Verduras: brócoli, 1/3-1/2taza (crudo o cocido) pimientos (verdes o rojos), 1/4 -1/2 taza tomates, 1/2 - 1 pequeño coliflor (cruda o cocida), 1/3-1/2 taza coles de Bruselas, 1/2 taza (cocidas)</p>
<p>Calcio, vitamina D, riboflavina, proteína, vitaminas A, E, B₆ y B₁₂ y magnesio.</p> <p>Para algunas personas, la leche y los productos lácteos son las principales fuentes de proteína en la dieta.</p>	<p>LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS – 5 a 6* porciones al día</p> <p>Entera, 2% o descremada, 1/2 taza o 4 onz. Leche en polvo descremada reconstituida o leche evaporada reconstituida, 1/2 taza Jocoque, 1/2 taza</p> <p>Queso fresco, 3/4 onz. o una rebanada Queso para untar o <i>cheese food</i>, 1 onz. Queso cottage, 1 taza Sopa crema elaborada con leche, 3/4 taza Helado de yogurt, Helado, 3/4 taza Budines y natillas elaborados con leche, 1/2 taza Yogurt, 1/2 taza</p>	<p>Se recomiendan porciones más grandes para niños entre 4 y 6 años.</p>	<p>VERDURAS DE HOJA VERDE OSCURA Y OTROS ALIMENTOS CON VITAMINA A – 1 porción al día</p> <p>1/3-1/2 taza, (crudas o cocidas) de coles de Bruselas, verduras de hoja verde como: espinaca, betabel, mostaza y nabo, espárragos, zanahorias, calabaza, papa dulce y calabaza de invierno.</p>
<p>*Para niños entre 4 y 6 años, 6 porciones al día.</p>	<p>PANES Y CEREALES- 6 porciones al día</p> <p>Pan integral y pan enriquecido, 1/2 - 1 rodaja Cereales calientes, 1/3 - 1/2 taza Cereales listos para comer, 1/2 - 3/4 taza Coditos, fideos, espagueti, o arroz (cocido), 1/3-1/2 taza Pan de elote, 1 trozo (cuadrado de 1" x 2") Panecitos, muffin, biscuit, 1/2 - 1 Galletas saladas redondas, 2 - 4 Galletas graham 1 - 2 (cuadrada de 2" x 2") Tortillas, 1 Pan de hamburguesa o de salchichas, 1/2</p>	<p>**Excelente o rica fuente de folato o vitamina A. También contiene: Vitaminas E y B₆, riboflavina, hierro y magnesio.</p>	<p>Se recomiendan porciones más grandes para niños entre 4 y 6 años.</p>
<p>Tiamina, niacina, riboflavina, hierro y fósforo.</p> <p>Siempre que sea posible, elija productos de grano entero como el pan integral, avena, trigo rallado, germen de trigo, granola. Estos productos ofrecen más magnesio, zinc, fibra, folato y vitaminas B₆ y vitamina E.</p> <p>Se recomiendan porciones más grandes para niños entre 4 y 6 años.</p>	<p>PANES Y CEREALES- 6 porciones al día</p> <p>Pan integral y pan enriquecido, 1/2 - 1 rodaja Cereales calientes, 1/3 - 1/2 taza Cereales listos para comer, 1/2 - 3/4 taza Coditos, fideos, espagueti, o arroz (cocido), 1/3-1/2 taza Pan de elote, 1 trozo (cuadrado de 1" x 2") Panecitos, muffin, biscuit, 1/2 - 1 Galletas saladas redondas, 2 - 4 Galletas graham 1 - 2 (cuadrada de 2" x 2") Tortillas, 1 Pan de hamburguesa o de salchichas, 1/2</p>	<p>Vitamina A, E y vitaminas B, magnesio y fósforo.</p>	<p>OTRAS FRUTAS Y VERDURAS – 3 porciones al día</p> <p>1/3 - 1/2 taza (crudas o cocidas)</p> <p>Incluye todas las demás frutas y verduras.</p>
		<p>Se recomiendan porciones más grandes para niños entre 4 y 6 años.</p>	<p>GRASAS Y ACEITES – Use con moderación</p> <p>Margarina, mantequilla, aceite, mayonesa 1 cda. Aderezos de ensalada, crema, 1 cda. sopera Queso crema, crema agria, 1 cda. sopera Tocino, 1 rodaja Gravy, 1 cda. sopera</p>
		<p>Calorías, esencialmente ácidos grasos y vitamina E.</p> <p>Calorías, esencialmente ácidos grasos y vitamina E. Siempre que sea posible, elija productos elaborados con aceites de maíz, semillas de algodón, cártamo, soja, girasol o canola.</p>	<p>OTROS ALIMENTOS</p> <p>Cosas dulces: galletas, pasteles, masas, mermelada, miel, caramelos, bebidas dulces. Cosas saladas: papas fritas, pretzels, tocino salado, etc.</p>
		<p>Alimentos de altas calorías y bajo contenido nutritivo. No recomendamos porciones de este grupo.</p>	

Para cubrir la creciente cantidad de calorías y nutrientes necesarios debido al rápido crecimiento, a las enfermedades crónicas o agudas o a una actividad física exigente, se requieren porciones adicionales de los alimentos mayores a las descritos anteriormente. Se recomiendan porciones adicionales de los grupos de panes y cereales y frutas y verduras.

Comentarios